



3- ACTIVITÉS de RELAXATION, CONCENTRATION, RESPIRATION

« Et si on parlait de vacances imaginaires ? »

◇ **Sur le chemin des vacances**

Pour se recentrer et contrôler sa respiration

se familiariser avec son corps
prendre conscience du chemin de l'inspiration et de l'expiration ;
moduler et varier l'amplitude respiratoire
Faire l'expérience de l'« apnée »



En duo, en famille, cette activité est guidée par l'adulte (au moins pour commencer !)

Préparer ensemble un chemin imaginaire simple depuis la maison jusqu'au lieu de vacances,
-soit sous forme de dessin/ schéma;
-soit avec une « installation » (*ex : une maison en légo, une route en kaplas, des arbres avec des bouchons, une tente symbolisée par une feuille pliée triangulairement...*)

Chaque trajet sera parcouru grâce à la respiration ; le meneur accompagne avec le doigt le chemin :

- en inspirant par le nez à l'aller 1
- en expirant par le nez au retour 1
- en inspirant par la bouche à l'aller 2
- en expirant par le nez au retour 2

Variantes :

- En mixant inspirant par le nez et par la bouche
- En proposant la respiration alternée : j'inspire avec la narine droite et j'expire par la narine gauche (*en bouchant une narine en appuyant avec le doigt*)
- En proposant des arrêts (introduction de l'apnée »)
- En fermant les yeux (uniquement guidage par la voix)
- En allongeant ou en réduisant le « trajet »

◇ **L'arbre dans le vent**

« Petite pause après le voyage »

Pour travailler son équilibre et se détendre



Un temps de retour au calme à vivre en duo ou en famille : chacun « se promène » doucement dans une pièce de la maison, ou mieux... au jardin.

Quand le meneur s'arrête, tout le monde s'arrête et s'installe comme un arbre, avec les pieds légèrement écartés, pour se sentir stable et « enraciné » dans le sol. Le meneur guide avec des indications orales et chacun devient un arbre qui bouge dans le vent (*bouger doucement la tête, balancer les bras le long du corps ou un peu plus loin, un peu plus haut ; mobiliser les épaules, le tronc...*) : seul le haut du corps est sollicité et les jambes, représentant le tronc, restent ancrées au sol. Accompagner les mouvements d'expirations douces.

Variantes et adaptations :

- >augmenter le nombre de « passages » jour après jour
- > introduire la notion de force et d'intensité en faisant appel à l'imaginaire : le vent petit, doux, moyen, fort, énorme ! (brise, tempête, ouragan)
- >proposer de réaliser l'exercice les yeux fermés
- > réaliser l'exercice assis (si l'ancrage est difficile à obtenir).

◇ **Ma belle aventure!**

Pour se concentrer, se détendre
Pour développer son imaginaire



Un moment à partager en duo ou en famille, qui fait appel à l'imaginaire autour du voyage.
les « joueurs » sont installés yeux fermés pendant que le meneur raconte une histoire (*en lien avec les activités précédentes, ou le voyage plus généralement*) :

Quelques propositions :

- la voiture suit le chemin parcourant tout le corps des pieds à la tête
- l'oiseau, le papillon vient se poser délicatement sur les différentes parties du corps/arbre
- arrivés dans la tente, on s'allonge et on sent le vent réchauffer, effleurer chaque partie du corps...

Variantes :

- >Changer de postures : assis, allongé, debout.
- > Proposer à l'enfant d'inventer sa belle histoire
- > questionner votre enfant : qu'est-ce qui lui apporte un sentiment de bien-être ?

Et encore : **Relaxation et équilibre autour de l'arbre :**

Un moment de 4minutes de relaxation à partir d'un album Didier Jeunesse

https://www.youtube.com/watch?v=cOHW0x_wxCc

Toutes les propositions de cette rubrique sont extraites de l'ouvrage :

« Pratiques corporelles de bien-être » collection EPS de A.Sebire et C.Pierotti

Je les ai « détournées » pour les adapter à l'âge des enfants et au contexte du confinement.